

メガロス日比谷シャンテ
3/20(金祝)春分の日スタジオスケジュール

営業開始 9:30		
10:30	スタジオA(女性専用)	スタジオB
11:00		【映像レッスン】
11:30		11:00-11:45 Group Power 【ウェイトトレーニング】
12:00		★☆☆ 【映像レッスン】
12:30	【女性専用】	12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】
13:00	(常温) 11:00-16:00 フリータイム	★☆☆ 【映像レッスン】
13:30	ストレッチ等で ご利用ください。	12:55-13:40 Group Fight 【格闘技系】
14:00		★☆☆ 【映像レッスン】
14:30		14:05-14:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】
15:00		★☆☆ 【映像レッスン】
15:30		15:10-15:55 Group Fight 【格闘技系】
16:00		★☆☆
16:30		
最終チェックアウト 18:00		